



★今月の言葉「習慣」：「習慣は第二の天性」とも言われます。一昨年106歳で亡くなられた日野原重明先生の「習慣に早くから配慮した者は、おそらく人生の実りも大きい」という言葉に納得です。

特別記事

- 「食べ方を変えると人生が変わる」日本箸文化協会・食輝塾（しょつき塾）主宰：小倉朋子さんに聞く。《食べられることに感謝、作ってくれた人に感謝、どのように食べるかで人生は変わる。食べ方が生き方になる。》
 - ・基本はテーブルマナーであります。マナーとは、相手への配慮の表れと語る。
 - ・小倉さんが伝える「食事七則」の説明によって、自分の食事の姿に気づかされます。
 - ・「マナーを教えていて思うことは、人は何歳になってもブラッシュアップすることができる」と語る。例えば箸の持ち一つでも、正しい持ち方ができると自信につながり「仕事やプライベートまで自信ができました」「望み通りの会社に転職できました」「理想的な人と結婚できました」等々「人生が好転しました」との声が寄せられる。…改めて自分の食のマナーを見直す…。

★羅針盤「良い生活習慣を身につける」：三育学院カレッジ神学科・増田 敦 教授 14分
さて、「良い生活習慣とは具体的に、どのようなものを指すのでしょうか」と問いかけます。第一に、食事、睡眠、排せつの基本。第二に、WHOのいうスピリチュアルの習慣とは？



- ★愛に出会った 　　ホノルル・キリスト教会 関 真士 牧師 18分
・1549年、フランススコ・ザビエルによって、はじめてキリスト教が日本に伝えられ、その後、1603年に初めて日本語とポルトガル語の辞書が作成されました。私たちが使用している「愛」にあたる言葉は「御大切」と訳された。その深い意味とは…？
・いま自分は、どういうテーマで生きているのかが問われます。「人にどう思われるか」という基準で生きていた関先生の、そのテーマを転換させた出来事は何か？興味深いですよ！

★旅人の視点 一ときのしるしー 　　稲田 豊 牧師 23分
「二つの礼拝堂」＝ラヴェンナは、西ローマ帝国の最後の首都。そこにあった、ネオニアール礼拝堂と、アリウス派の礼拝堂の違いは？それは何を意味し、どのような結果をもたらしたのか？ それは今日の私たちの時代にまで及ぶ壮大な計画の一端を示しています。

★思秋期における人間関係…思秋期になぜ人間関係が難しくなるのか老年精神科医・和田秀樹 28分
・意欲や創造性、感情のコントロールに関わる前頭葉の老化に加えて男性ホルモンが影響しているとは…これはぜひとも読んで対処せねばという内容です。しかし、男性ホルモンは、女性の方に有利に働くとは意外…。（※文中「保続」＝ほそくと読みます）

★ヴィーガン男子のひとりごと…僕が肉を辞めた訳 ダンテ・オレール（小学校英語教師）32分
・肉が大好きだった僕は8年前に肉を止めました。なぜ止めたのか？ぜひその本当の理由を知ってほしいのです。これは単に健康の為というよりも切実な問題があるのです。

★生きること信じること…父の祈り 　　古田シェリーさん（九十九里教会） 35分
・フィリピン生まれの彼女は12歳で洗礼を受けましたが、18歳の時にタレントとして来日。そこから人生は大きく変わり、ギャンブル、タバコ、酒におぼれる日々。彼女を救ったのは…。

★「終の棲家をめざして」 40分
理学療法士・田村陽子さん
・「喜怒哀楽」の両端は、喜と楽、福祉の分野に転職して、思い通りに行かない現場で…時折「税理士」になる植田さんから、私は「喜」と「楽」を覚えてもらった…。心がホンワリ暖かくなるページです。

★山口ももよのベジ薬膳 64分
美味しく、楽しく、美しく
・5色野菜のクレープ包み
春への準備。冬にたまったデトックスを排出し、代謝を上げることを意識しましょう。ヨモギは女性に嬉しい効果がたくさん。体を温めながらむくみを防ぐ…



★いのちいとおし＝腎臓…「絶妙なるろ過装置」 健康増進クリニック院長・水上 治 医師 44分
・腎臓には、排泄の他に、ミネラルの管理、造血物質の分泌、血圧の調整等々…注目ですぞ。

★「子どもたちの幸せをつくる」…子どもの居場所 草野知子（鹿児島三育小学校教師） 50分
・学びは知識だけでなく、人の役に立っていると実感できることは、子どもの幸せにつながります。
*一年で最も寒い季節、皆様のご健康が守られますようお祈りいたします。